**ALIMENTS GUÉRISSEURS**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Aliments** | **Bénéfice 1** | **Bénéfice 2** | **Bénéfice 3** | **Bénéfice 4** | **Bénéfice 5** |
| **Abricot** | **Combat le cancer** | **Contrôle pression sanguine** | **Préserve la vue** | **Protège contre Alzheimer** | **Ralentit le vieillissement** |
| **Ail** | **Abaisse le cholestérol** | **Contrôle pression sanguine** | **Combat le cancer** | **Tue les bactéries** | **Combat les champignons** |
| **Ananas** | **Renforce les os** | **Accentue les diverticules** | **Aide à la digestion** | **Élimine les verrues** | **Arrête la diarrhée** |
| **Arachide** | **Protège contre la maladie cardiaque** | **Favorise la perte de poids** | **Combat  Cancer de la Prostate** | **Abaisse le cholestérol** | **Accentue les diverticules** |
| **Artichaut** | **Aide la digestion** | **Abaisse le cholestérol** | **Protège le cœur** | **Stabilise le sucre dans le sang** | **Prémunit contre les maladies du foie** |
| **Avocat** | **Combat le diabète** | **Abaisse le cholestérol** | **Freine les attaques d’apoplexie** | **Contrôle pression sanguine** | **Adoucit la peau** |
| **Avoine** | **Abaisse le cholestérol** | **Combat le cancer** | **Combat le diabète** | **Prévient la constipation** | **Adoucit la peau** |
| **Banane** | **Protège le cœur** | **Calme la toux** | **Renforce les os** | **Contrôle pression sanguine** | **Empêche la  diarrhée** |
| **Betterave** | **Contrôle pression sanguine** | **Combat le cancer** | **Renforce les os** | **Protège le cœur** | **Aide à la perte de poids** |
| **Bleuet** | **Combat le cancer** | **Antioxydant**  **Protège le cœur** | **Stabilise le sucre dans le sang** | **Stimule la mémoire** | **Prévient la constipation** |
| **Brocoli** | **Renforce les os** | **Préserve la vue** | **Combat le cancer** | **Protège le cœur** | **Contrôle pression sanguine** |
| **Cantaloup** | **Préserve la vue** | **Contrôle pression sanguine** | **Abaisse le cholestérol** | **Combat le cancer** | **Soutient le système immunitaire** |
| **Carotte** | **Préserve la vue** | **Protège le cœur** | **Prévient la constipation** | **Combat le cancer** | **Favorise la perte de poids** |
| **Cerise** | **Protège le cœur** | **Combat le cancer** | **Arrête l’insomnie** | **Ralentit le vieillissement** | **Protège contre Alzheimer** |
| **Champignon** | **Contrôle pression sanguine** | **Abaisse le cholestérol** | **Tue les bactéries** | **Combat le cancer** | **Renforce les os** |
| **Chou** | **Combat le cancer** | **Prévient la constipation** | **Favorise la perte de poids** | **Protège le cœur** | **Aide les hémorroïdes** |
| **Chou-fleur** | **Protège contre le cancer de la prostate** | **Combat le cancer du sein** | **Renforce les os** | **Chasse les contusions (bleus)** | **Prémunit contre les maladies  du cœur** |
| **Citron** | **Combat le cancer** | **Protège le cœur** | **Contrôle pression sanguine** | **Adoucit la peau** | **Arrête le scorbut** |
| **Eau** | **Favorise la perte de poids** | **Combat le cancer** | **Vaincre les pierres au foie** | **Adoucit la peau** | **Hydrate les tissus** |
| **Figue** | **Favorise la perte de poids** | **Freine les attaques d’apoplexie** | **Abaisse le cholestérol** | **Combat le cancer** | **Contrôle pression sanguine** |
| **Fraise** | **Combat le cancer** | **Protège le cœur** | **Stimule la mémoire** | **Calme le stress** | **Antioxydant**  **Combat la diarrhrée** |
| **Huile d’Olive** | **Protège le cœur** | **Favorise la perte de poids** | **Combat le cancer** | **Combat le diabète** | **Adoucit la peau** |
| **Mangue** | **Combat le cancer** | **Stimule la mémoire** | **Régularise la thyroïde** | **Aide à la digestion** | **Protège contre Alzheimer** |
| **Pastèque** | **Protège la prostate** | **Favorise la perte de poids** | **Abaisse le cholestérol** | **Freine les attaques d’apoplexie** | **Contrôle pression sanguine** |
| **Miel** | **Guérit les blessure** | **Aide à la digestion** | **Prévient les ulcères** | **Augmente l’énergie** | **Combat les allergies** |
| **Noix** | **Abaisse le cholestérol** | **Combat le cancer** | **Stimule la mémoire** | **Remonte l’humeur** | **Protège contre les maladies cardiaques** |
| **Oignon** | **Diminue les risques de crise cardiaque** | **Combat le cancer** | **Tue les bactéries** | **Abaisse le cholestérol** | **Combat les champignons,**  **les moisissures** |
| **Orange** | **Soutient le système immunitaire** | **Combat le cancer** | **Protège le cœur** | **Rétablit la respiration** | **Arrête le scorbus** |
| **Pamplemousse** | **Protection contre crise cardiaque** | **Favorise la perte de poids** | **Freine les attaques d’apoplexie** | **Combats Prostate Cancer** | **Abaisse le cholestérol** |
| **Patate sucrée** | **Préserve la vue** | **Remonte l’humeur** | **Combat le cancer** | **Renforce les os** |  |
| **Pêche** | **Prévient la constipation** | **Combat le cancer** | **Freine les attaques d’apoplexie** | **Aide à la digestion** | **Aide les hémorroïdes** |
| **Piment Chili** | **Aide à la digestion** | **Apaise le mal de gorge** | **Libère les sinus** | **Combat le cancer** | **Stimule le système immunitaire** |
| **Poisson** | **Protège le cœur** | **Stimule la mémoire** | **Protège le cœur** | **Combat le cancer** | **Soutient le système immunitaire** |
| **Pomme** | **Protège le cœur** | **Prévient la constipation** | **Empêche la  diarrhée** | **Améliore la capacité des poumons** | **Préserve les articulations** |
| **Pruneau** | **Ralentit le vieillissement** | **Prévient la constipation** | **Stimule la mémoire** | **Abaisse le cholestérol** | **Protège contre la maladie cardiaque** |
| **Raisin** | **Préserve la vue** | **Vaincre les pierres au foie** | **Combat le cancer** | **Améliore la circulation sanguine** | **Protège le cœur** |
| **Riz** | **Protège le cœur** | **Combat le diabète** | **Vaincre les pierres au foie** | **Combat le cancer** | **Freine les attaques d’apoplexie** |
| **Thé vert** | **Combat le cancer** | **Protège le cœur** | **Freine les attaques d’apoplexie** | **Favorise la perte de poids** | **Tue les bactéries** |
| **Tomate** | **Protège la prostate** | **Combat le cancer** | **Abaisse le cholestérol** | **Protège le cœur** |  |
| **Yaourt** | **Prévient les ulcères** | **Renforce les os** | **Abaisse le cholestérol** | **Soutient le système immunitaire** | **Aide à la digestion** |

Source: <http://www.chezmicalou.com/dossier_ndex/soins/aliments_guerisseurs.htm>